

Promueven actividad física estudiantes de la UdeG

Por medio de videos conmemoran el Día Mundial de la Actividad Física

#QuédateActivo es el lema de la campaña con la que la **licenciatura en Cultura Física y Deportes**, del **Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS)**, celebrará el **Día Mundial de la Actividad Física**, que se conmemora cada 6 de abril.

A diferencia de otros años, en que se organizan actividades especiales, este año, consecuencia de la situación propiciada por el coronavirus (Covid-19), **los festejos se realizarán de forma virtual**, y para ello se convocó a estudiantes y egresados de la licenciatura para que hagan **videos con pequeñas rutinas de ejercicio**, que **serán transmitidas en la semana del 6 al 10 de abril en las redes sociales del plantel**.

El Coordinador de la licenciatura, maestro Anthony Alonso, dijo que no quieren que pase desapercibida esta celebración, especialmente por la emergencia sanitaria que se vive y la importancia de que la gente realice actividades físicas y recreativas.

“Es por eso que abrimos esta convocatoria para que nuestros estudiantes, que ya tienen conocimientos básicos, hagan sus videos, para que den consejos de actividad física, rehabilitación, recreación, terapia física, baile y danza; estilos de vida saludable, entrenamiento deportivo, educación física, y además de que ellos se activan, brindan un servicio a la comunidad universitaria y a la sociedad en general”, apuntó.

Dijo que esta situación de aislamiento es una buena oportunidad para comprender la importancia de la actividad física, hacer actividades recreativas en familia, fomentar los lazos familiares, además de cuidar la alimentación para tener una buena salud mental y fortalecer el sistema inmune.

Para la selección de los videos fue creado un Comité de evaluación que revisará que lo que en ellos se muestra está fundamentado académicamente, que tengan coherencia con la parte práctica. Y las mejores rutinas serán las que se difundan a lo largo de la semana.

Dichas rutinas serán publicadas en las página de Facebook: CUCS y Coordinación de la licenciatura en Cultura Física y Deportes CUCS UDG.

A t e n t a m e n t e

“Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 6 de abril de 2020

Texto: Laura Sepúlveda

Fotografía: Gustavo Alfonzo

Etiquetas:

[Anthony Alonso](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/promueven-actividad-fisica-estudiantes-de-la-udeg>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/anthony-alonso>